

CARTE 10 COURS : 80€

COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
10h					Spinning	Yoga -1h30 Spinning
10h30				Yoga		
11h					Hiit	
18h	Pilates tapis abdos-fessiers		Spinning	Pilates Total barre		
18h30		Abdos fessiers				
19h	Power barre		Hiit Spinning			
20h			Spinning			
20h30		Yoga Men Only				



musculature



cardio



musculature + cardio



gym douce

CARDIO

SPINNING : cours sur vélo à pignon fixe. Entraînement de l'endurance ou résistance cardiovasculaire selon le profil de la musique.

MUSCULATION

POWER BARRE : Travail de puissance, endurance et résistance musculaire avec barres et poids.

ABDOS-FESSIERS : travail musculaire pour resserrer la sangle abdominale et raffermir cuisses et fessiers.

MUSCU + CARDIO

HIT : High Intensity Training. Cet entraînement fractionné de haute intensité combine des mouvements athlétiques avec des exercices de musculature et de stabilisation. 45' pour être au top ! Pour celles qui n'ont pas le temps.

STEP FIT : entraînement fonctionnel et athlétique utilisant une plateforme pour améliorer la puissance cardio-vasculaire et musculaire mais aussi l'agilité et l'équilibre.

PILATES

ABDOS FESSIERS : travail des muscles abdominaux postérieurs, des hanches, cuisses et fessiers en « profondeur » et en douceur le tout selon la méthode Pilates. Travail précis, Intense et sécuritaire pour le dos.

SWISS BALL : Concept « corps et esprit ». Une bouffée d'oxygène pour votre corps : renforcement des muscles postérieurs, étirement des muscles fonctionnels, mobilisation articulaire. Le tout selon la méthode Pilates.

TOTAL BARRE : Cours collectif à la barre et en musique qui intègre des exercices Pilates, cardio et de renforcement musculaire. On dessine les cuisses, raffermi les fessiers, affine la taille et les bras tout en corrigeant la posture pour un meilleur maintien.

YOGA : Discipline qui allie activité physique et bien être dans le respect du corps et de l'esprit. Respiration, lâcher prise, relaxation, concentration.